

血圧が高めの方へ

●検査値の意味合い

血圧とは？

体を循環する血液が血管の壁を押す圧力のことです。

血圧が高いと何がいけないの？

高血圧は自覚症状が乏しいため放置しがちです。しかし、絶えず強い力で血液を送り出さなくてはならず心臓や血管に負担がかかり、心疾患や脳血管疾患の原因になります。また潜在的に動脈硬化が進行するのでとても危険です。



●生活習慣を改善して血圧を改善しよう

◆ 体型

肥満を解消して適正体重を心がけましょう。

☆ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

(肥満で適正体重に近づけることが大変な方は、BMIが「普通」に入る範囲の体重を目指しましょう。)

☆ BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)

◆ たばこ

禁煙しましょう。

◆ アルコール

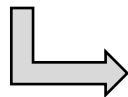
適量を守り、休肝日をもうけましょう。

(⇒アルコールの適量については「中性脂肪が高めの方へ」のアドバイスを参照ください。)

◆ 食事

・塩分のとり過ぎに注意しましょう。

⇒食塩で6g/日未満を目指しましょう。(1g塩を減らすと1mmHg血圧が下がると言われています。)



年齢(歳)	BMI		
	やせ	普通	肥満
18~49	18.5未満	18.5~24.9	25以上
50~64	20.0未満	20.0~24.9	25以上
65~74	21.5未満	21.5~24.9	25以上
75以上	21.5未満	21.5~24.9	25以上

自炊で塩分を減らすポイント

- ・めん類の汁は残そう。
- ・汁物は具沢山にしよう。
- ・だしを効かそう。(薄味でも美味しく食べられます。)
- ・香辛料や香味野菜を利用しよう。
- ・全部味を薄味にするのではなく、濃い味と薄味のメリハリをきかせよう。



加工食品・外食のとりすぎにも注意しましょう。

(参考) 加工食品に含まれるおおよその塩分

加工食品	塩分の量
焼きちくわ 1本(100g)	約 2.4g
梅干し 1個 (10g)	約 2g
食パン 1枚 (60g)	約 0.8g
焼き豚 1切れ (25g)	約 0.6g

(参考) 外食に含まれるおおよその塩分

メニュー(それぞれ1人分)	塩分の量
天ぷらそば・山かけそば・月見そば	約 6g
ラーメン	約 4g
カツ丼	約 4.5g

・野菜、果物を意識してとりましょう。

⇒野菜、果物に含まれるカリウムは余分な塩分を体外に出す働きがあります。

1食当たりの目安の野菜量(手ばかり法)

●温野菜(茹でた野菜)なら



片手
1杯くらい

●生野菜なら



両手
1杯くらい

◆ 運動

「勧められる運動強度」

★1分当たりの心拍数が「 $138 - \text{年齢} / 2$ 」程度

★「楽である」～「ややきつい」と感じる程度

(ボルグ・スケール参照)

スケール	自覚	スケール	自覚
20		13	ややきつい
19	非常にきつい	12	
18		11	楽である
17	かなりきつい	10	
16		9	かなり楽である
15	きつい	8	
14		7	非常に楽である
		6	

・日常生活や家事の中で、少しでも体を多く動かしましょう。

例) 10分多く歩く。

→短い時間の積み重ねでよいので、個々人のライフスタイルに合わせて毎日取り組みましょう。

・運動習慣を持ちましょう。

→30分以上の運動を週2回以上(できれば毎日)

・ストレッチ運動も組み合わせましょう。

※ 治療中の方は主治医に相談してから運動を始めましょう。

※ 筋トシのような負荷強度の高い無酸素運動は、血圧を一時的に上昇させるので危険です。